Wojciech Filaber

KLUCZOWE RÓŻNICE POMIĘDZY TEORIĄ SNÓW

Zygmunta Freuda i Carla G. Junga

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Wojciech Filaber
"Kluczowe różnice pomiędzy teorią snów Zygmunta Freuda i Carla G. Junga"

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok, 2013
Copyright © by Wojciech Filaber, 2013

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Wydawnictwo Psychoskok
Projekt okładki: Wydawnictwo Psychoskok
Zdjęcie okładki © dflohr - Fotolia.com
Zdjęcie okładki © BortN66 - Fotolia.com

ISBN: 978-83-7900-095-1

Wydawnictwo Psychoskok
ul. Chopina 9, pok. 23, 62-507 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom.665-955-131
wydawnictwo.psychoskok.pl
e-mail:wydawnictwo@psychoskok.pl

Wojciech Filaber

Kluczowe różnice pomiędzy teorią snów Zygmunta Freuda i Carla G. Junga

Wydawnictwo Psychoskok 2013
Konin

Zygmunt Freud był austriackim lekarzem neurologiem i psychiatrą, założycielem dyscypliny psychoanalizy. Stworzył on teorię snów, w której zasugerował, że ich interpretacja umożliwia odkrycie nieświadomej zawartości ludzkiego umysłu. W tym samym czasie, na początku dwudziestego wieku, Carl Gustaw Jung, szwajcarski psychiatra i założyciel psychologii analitycznej, rozpoczął pracę nad teorią swoimi założeniami. Po roku korespondencji, ci dwaj czołowi eksperci w dziedzinie badania nieświadomości, spotkali się po raz pierwszy w 1907 roku w Wenecji. Znajomość i intelektualna współpraca tych dwóch uczonych zainspirowała dalszą pracę Junga. W 1913 roku tych wybitnych psychiatrów poróżniły poglądy na temat nieświadomości; po tymże konflikcie Jung postanowił kontynuować swoją pracę nad teorią snów w odosobnieniu i zaczął czerpać pomysły z mitologii, antropoligii historii i religii.

Jung nie zgadzał się z niekompletną teorią Freuda oraz z jego negatywnym modelem „nieświadomości osobistej” i postanowił ten model rozbudować. W ten sposób powstał drugi, znacznie głębszy model „nieświadomości osobistej”. Rozwój teorii „zbiorowej nieświadomości” Junga oraz „teorii archetypów” i „procesu zjednoczenia”, pozwoliły na powstanie nowego wzorca interpretacji nieświadomości, który odróżniał teorię Junga od tej stworzonej przez Freuda.

Zygmunt Freud przedstawił formułę, która opierała się na działaniu części umysłu zwanej „sensorem”. Zgodnie z jej założeniami, ten obszar ludzkiego mózgu odpowiedzialny jest za postrzeganie i edytowanie naszych snów. Według badacza sny to wyrażenie naszych pragnień, a emocje im

towarzyszące mogą być tak silne, że są w stanie wybudzić nas ze snu. Według Freuda, „sensor” przekształca treść snu w celu zmiany jego znaczenia. Naukowiec nazwał ten proces zmian w pragnieniach„pracą snu”. Uważał on, że praca snu składa się z „odpuszczenia” i „zagęszczenia”. „Odpuszczenie” to proces, w którym dana osoba zmienia prawdziwą treść swoich emocji w jej senne reprezentacje. Na przykład, osoba w trakcie snu może reprezentować swoją matkę za pomocą symbolu krowy. W porównaniu do odpuszczenia, „zagęszczenie” łączy razem wiele myśli i przekształca je w jeden symbol. Freud uważał, że osoba śpiąca jest w stanie połączyć wszelkie uczucie złości w jeden przedmiot, na przykład lustro, które może być w tym śnie stłuczone. Równocześnie, osoba może ujrzeć we śnie tę krowę, która sama wpada w lustro i rozbija je. Freud uważał sny za „królewską drogę do nieświadomości”. Utrzymywał on, że dzięki temu, że sny są głównie symboliczne, pozwalają one na ukrycie prawdy, którą jest niewydostająca się na zewnątrz zawartość nieświadomego umysłu. Zgodnie z teorią Freuda, aspekt ten stanowi główne pragnienia lub emocje, które kierują snem. Według niego sen jest pełen symboli. Elementy pracy snu łączą się w celu przekształcenia i ukierunkowania myśli śpiącego, i tworzą nowy obraz w stosownej postaci. Po zakończeniu swojej pracy, „sensor” ego identyfikuje pożądane elementy snu, poprzez co nadaje on znaczenie swoim emocjom, co określone jest jako „ukazany sen”. Praktyka interpretowania snów umożliwia odkodowanie treści ukazanego snu w celu odkrycia ich nieznanego i ukrytego znaczenia, snu zwanego „ukrytym snem”. Freud twierdził, że istnienie snu jest tak

samo ważne jak istnienie prawdziwego życia. Wiele tematów, które Freud omawiał w swojej pracy, dotyczy sposobów radzenia sobie ze stratą, nadania znaczenia przeszłości i zabezpieczeniu jej w postaci, która jest dla osoby znacząca. Carl Jung uważał, że sny stanowią naturalną formę wyrazu osoby śpiącej pozwalającą na ukazanie jej psychologicznych doświadczeń. Z punktu widzenia Junga, natura snów człowieka pozwala ukazać kondycję jego stanu nieświadomości umysłu za pomocą symboli. Twierdził on, że sny to wrodzona forma wykazania uczuć nieświadomego umysłu pozwalająca na monitorowanie umysłowej treści osoby śpiącej przy użyciu charakterystycznego systemu obrazów, symboli i metafor, które zawiera język. Zgodnie z teorią Junga, sny są odbiciem codziennych czynności osoby, jej interakcji z ludźmi i wszelkimi wydarzeniami, które miały miejsce w trakcie dnia. Jung określił to jako „obiektywny poziom" znaczenia snu. Z drugiej strony Jung uważał, że sny reprezentują wewnętrzny świat osoby i nagromadzone przez nią myśli i uczucia.

Zgodnie z teorią Junga, sny posiadają podwójną rolę. Ich pierwsza funkcja to wyrażenie niestabilności w psychice osoby w trakcie jej snu, a druga to ukazanie obrazu przepowiadającego jej prawdopodobną przyszłość. W celu rekompensacji dysproporcji w psychice osoby śpiącej, sny wyrażają nieświadome treści, które świadomość zignorowała, nie doceniła lub odrzuciła. Przykładowo, jeśli osoba jest wyjątkowo inteligentna sen będzie stabilizować ten świadomy nadmiar poprzez wytwarzanie obrazów o treści nasyconej emocjonalnie. Jung uważał, że

rozpoznanie i akceptacja nieświadomych treści u osoby śpiącej umożliwia osiągniecie stabilności umysłu. Ponadto twierdził on, że śpiące ego stanowi jednostkę składającą się ze złożonych pomysłów, które składają się na centralne pole świadomości osoby śpiącej doświadczającej treści snu jako „Ja". Zgodnie z teorią Junga, śpiące ego posiada wysoki poziom kontynuacji i identyfikacji oraz jest nosicielem świadomości w świecie „przed snem". Jung uważał, że śpiące ego funkcjonuje jako „centrum świadomości" i że każdy sen ukazuje rolę śpiącego ego jako nosiciela „kontynuatora identyfikacji", ktore jest relatywne ograniczone. Według tej teorii, osoba śpiąca rzadko świadoma jest stanu swojego snu, w trakcie którego śpiące (nieświadome) ego i nieśpiące (świadome) ego wydają się jednakowe. Dodatkowo, z punktu widzenia nieśpiącego ego, sen odgrywa rolę kompensującą, która umożliwia nawiązanie relacji pomiędzy treścią snu i jego analitycznym procesem.

Jung przeciwny był teorii Freuda, rozpoznającej tylko obiektywny poziom natury snów i stwierdził, że oba obiektywne i subiektywne poziomy są centralne w procesie natury snów. Jung zgodził się z Freudem co do faktu, że sny umożliwiają dostęp do doświadczeń z przeszłości, ale nie zgodził się z ideą, że sny umożliwiają przepowiadanie przyszłości osoby we śnie. Uważał on tylko, że mogą one wskazać przyszłe zdarzenia i możliwości danej osoby. Jung utrzymywał, że rolą snów jest rekompensata niestabilności w psychice osoby śpiącej. Jednocześnie uważał on, że sny przenoszą zawartość, którą świadomość odrzuciła lub ograniczyła. We wcześniej wspomnianym przykładzie, jeśli

osoba jest wyjątkowo inteligentna jej sny mają na celu „zanieczyszczenie” nadmiaru świadomości poprzez przenoszenie nadmiernie emocjonalnego ładunku za pomocą obrazów. Zgodnie z teorią Junga, kiedy osoba doświadcza i obserwuje nieświadomy ładunek w swoim śnie, umożliwia jej to osiągnięcie lepszego balansu psychologicznego. Sny są rezultatem wewnętrznych konfliktów osoby śpiącej i formą ekspresji nieświadomych procesów zachodzących w umyśle, które stanowią niesatysfakcjonujące pragnienia codziennych zdarzeń. Te pragnienia są w stanie być spełnione w trakcie i za pomocą snu.

Punkt widzenia Junga różnił się od Freuda. Jung podobnie jak Freud uważał, że celem snów jest zabezpieczenie snu poprzez odparcie i odsunięcie ukazującego się we śnie niepokojącego naszą psychikę materiału. Dla Junga sny stanowiły serię nieświadomych wewnętrznych konfliktów psychiki osoby śpiącej, które zostały przez nią nabyte podczas codziennych czynności. Pomimo faktu, że główna różnica pomiędzy obiema teoriami leży w badaniach Junga nad znaczeniem obrazów snów, Jung zauważył też ich znaczne podobieństwo do mitologii oraz tradycji religijnych jak również z często wypartych osobistych przeżyć śpiącego.

Najbardziej wyróżniającym się aspektem teorii Junga było zastosowanie „zbiorowej nieświadomości”, „teorii archetypów” oraz „instynktów” w jego metodzie interpretacji snów. Praca badawcza Junga umożliwiła mu dokładniejsze zbadanie źródła nieświadomego materiału snu. Jego teoria dotycząca ogólnych struktur ludzkiego

umysłu doprowadziła go do odkrycia, że każda osoba posiada struktury w umyśle, które nie należą do niej, ale do całego zbiorowego umysłu ludzkiego. Najgłębsze poziomy ludzkiego umysłu, które Jung nazwał „zbiorową nieświadomością", stanowiły wytwór mieszaniny uniwersalnie pojawiających się wzorów i sił zwanych „archetypami" i „instynktami". Jung uważał, że rolą snów jest zezwolenie na nastąpienie najważniejszego procesu w procesie rozwojowym osoby śpiącej, na połączenie świadomości i nieświadomości w całość, w jednolity stan pełności. Jung nazywał ten proces „ujednoliceniem" lub też „indywidualizacją", całkowitą aktualizacją istoty bycia oraz egzystencji. Z punktu widzenia Junga, każda osoba jest odpowiedzialna za indywidualizację. Ponadto uważał on, że treści snu często zawierają archetypy i obrazy, które odzwierciedlają głęboko nieświadomą treść i umożliwiają śniącemu osiągnięcie poziomu ujednolicenia. Istotnym aspektem teorii snów Junga jest również fakt, że sny stanowią nie tylko odbicie osobistych doświadczeń danej osoby, ale również zbiór doświadczeń ogólnego zbiorowości ludzi.

Kluczowa różnica pomiędzy interpretacją snów Junga i Freuda leży w ich różnym podejściu do sposobu interpretacji treści snu. Podejście Junga różniło się od podejścia Freuda tym, że koncentrowało się na „wewnętrznej prawdzie i rzeczywistości treści snu w jakim on występuje". Freud zakładał w jego interpretacji, że aby odkodować treść snów należy je przenieść i przedstawić jako symbol czegoś, co w rzeczywistości istnieje w zupełnie innej formie. W porównaniu do Freuda, Jung stosował

metodę, która obejmowała złożoność snu. Z punktu widzenia Junga, sen pojawia się ponieważ jest on formą reprezentacji nieświadomych uczuć i poglądów, które są kompensowane i ujawniają się w postaci metafor i symboli.

W odróżnieniu od Freuda, Jung rozwinął metodę interpretacyjną powiększania snów poprzez podkreślanie połączenia ich zawartości z archetypicznymi tematami zaczerpniętymi z mitologii. Jung twierdził, że znaczenie snów może być wyjaśnione poprzez analizę dużej ilości symboli ukazujących się w treści snów. Kolejną istotną różnicą pomiędzy teoriami Freuda i Junga, jest ich podejście do znaczenia symboli. Jung uważał, że Freudowska reprezentacja odrzuconych elementów za pomocą męskich i żeńskich genitaliów utworzyła z nich znaki i symbole, które łatwo zamienione mogą być z obiektem, który oznaczają w rzeczywistości. Z drugiej strony Jung sugerował, że symbole odnoszą się nie tylko do już znanych, ale do jeszcze nieznanych treści. Symbole te są najbardziej dokładnym sposobem przedstawienie nieznanych czynników występujących w psychice człowieka. Dlatego też, zgodnie z teorią Junga, celem symboli jest przedstawienie czegoś co jest w procesie bycia poznawanego i co może być przedstawione w złożony sposób.

Podejście Freuda i Junga do interpretacji snów różniło się znacznie. W przypadku, kiedy pacjent przykładowo zinterpretował podarowany mu przez ojca miecz jako podarunek, interpretacja Freuda ujrzałaby ten sen jako formę czysto seksualną. Interpretacja Junga natomiast, określiłaby ten sam sen jako energetyczny temperament ojca. Dodatkowo, według Junga, miecz to symbol przodków,

starożytnych tradycji i spuścizny po przodkach.
W interpretacji Junga prezent to ważny symbol reprezentujący skojarzenia osoby śpiącej i jego zdolność do przedstawienia i przetworzenia treści snu. Ogółem, interpretacja Freuda byłaby przedstawiona wyłącznie za pomocą seksualnych form, natomiast interpretacja Junga przedstawiona zostałaby za pomocą symboli reprezentujących życie codzienne. Aspekt symboli w interpretacji Junga nasila znaczenie snu poprzez dodanie do niego pokładu seksualności i pożądania. Poza tym, symboliczny obraz reprezentowałby znaczenie i silne skojarzenia, tęsknotę, energię, dążenie do władzy, jak również seksualne żądze i najprawdopodobniej agresywne intencje pacjenta.

Jung dowodził, że traktowanie symboli jako ubiór w formie obrazów jest najlepszym sposobem interpretacji snów. Dlatego też uważał on, ze treści snów mają potencjał, aby stać się narzędziem do analizy myślenia. Wszelkie niemożliwe do określenia złożone procesy, jakie zachodzą w umyśle w trakcie snów, mogą być przedstawione i przemyślane za pomocą obrazów, poprzez które ten sen się ukazuje.

Interpretacje snów Freuda i Junga kładą podobny nacisk na znaczenie snów w terapii i skupiają się na fakcie, że sny stanowią odzwierciedlenie wewnętrznej i zewnętrznej walki pacjenta. Proces gromadzenia informacji zawartych w snach przez obu badaczy jest również taki sam. Obie metody opierają się na analizie otoczenia osoby śpiącej i skojarzeń, które pochodzą z podświadomego umysłu danej osoby. Freud stworzył psychoanalityczną technikę, która skupia się

na analizie snów. Analiza i interpretacja snów są odkrywaniem umysłu poprzez wolne skojarzenia i kontakt seksualnym rozwojem człowieka i jego zmysłowością.

Technika Junga współgra z psychoanalityczną techniką Freuda. Jung, oprócz zastosowania ego, superego i id, dodatkowo zastosował w swojej technice elementy archetypiczne. Uważał on, że Freudowska interpretacja snów za bardzo opierała się na motywach seksualnych a za mało na istotnych doświadczeniach życiowych. Pomimo tego, że Freud i Jung nie byli ani rywalami ani współpracownikami, obaj badali psychikę człowieka. Ich znajomość i spuścizna ukształtowały zrozumienie nowoczesnego umysłu. Dogłębne i wyróżniające się zrozumienie uniwersalnych tematów w mitach, snach i filozofii wschodu połączone z naukowym podejściem zachodu, stworzyły nowe narzędzia do zrozumienia ludzkiej psychiki. Psychologia analityczna Junga dążyła do indywidualizacji i samorealizacji człowieka z naciskiem na wagę znaczenia przebicia i połączenia w procesie indywidualizacji.